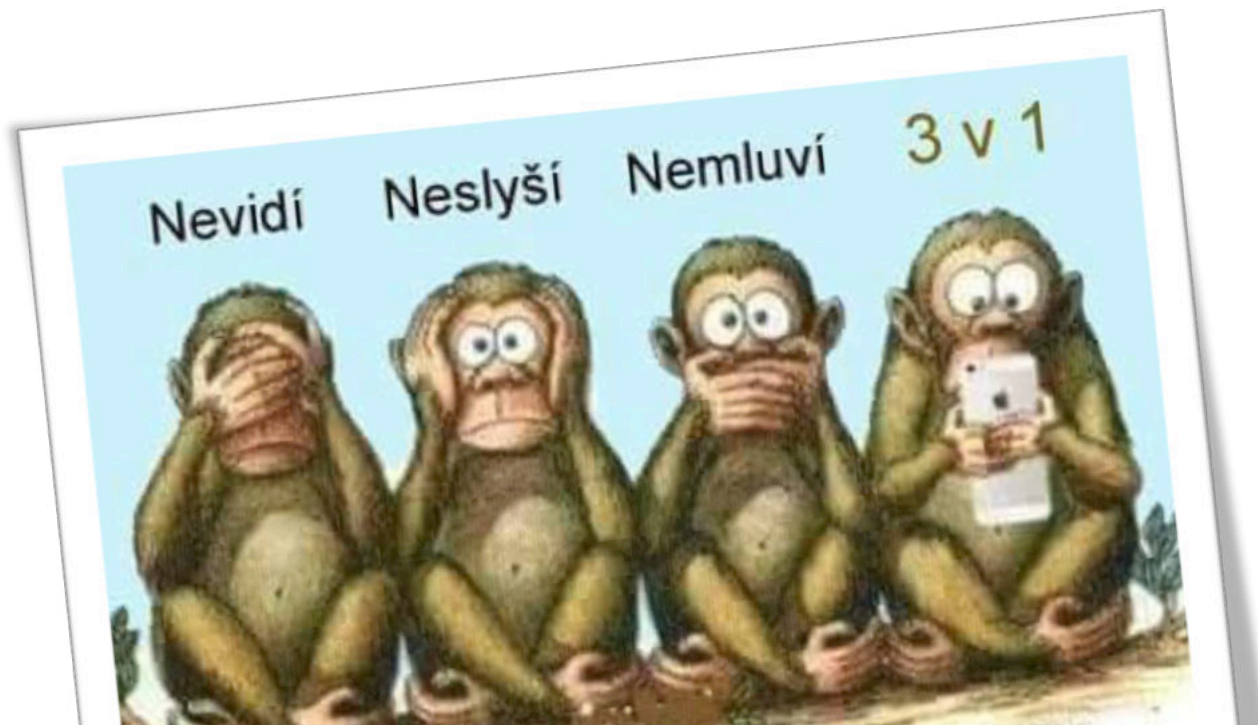


Kyberprostor ve světě teenagera

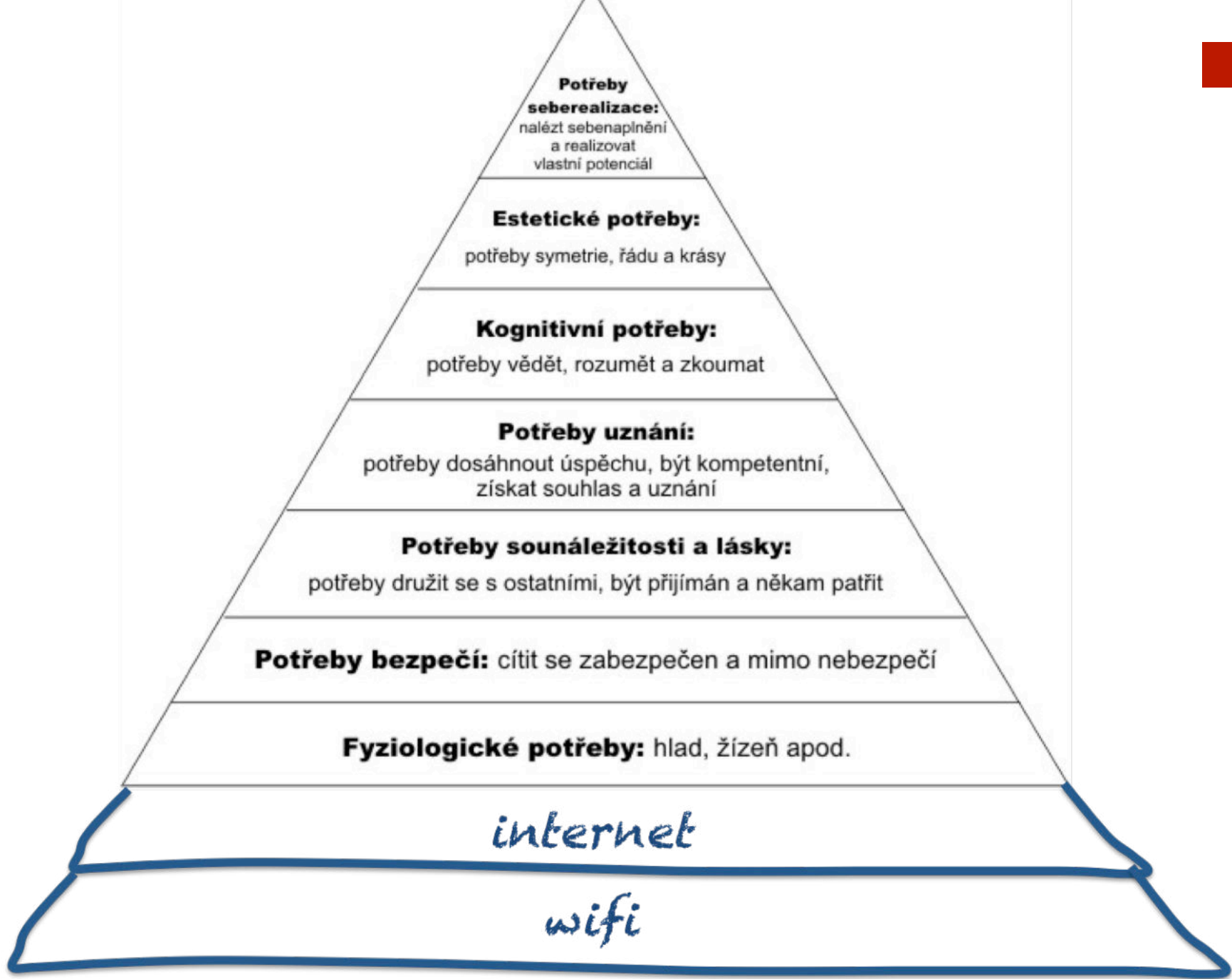
Mgr. Michaela Štáfková, MBA – Ada+ Kladno



- On-line děti a závislost
- Trochu hysterie – statistika
- Proč to děti potřebují
- Co je a co není v kompetenci rodičů
- V čem je kybersvět dobrý
- Příklady dobrých příkladů 😊

Kyberprostor
+ není zlý

Rodiče
+ přehání
?



Facebook pro veřejnost – Adiktologická a dorostová ambulance Ada+ Kladno

Novinky a aktuality z oboru, články, zajímavosti




DaDA



DĚTSKÁ A DOROSTOVÁ ADIKTOLOGIE
Sekce Společnosti pro návykové nemoci ČLS JEP

dada.snncls.cz
Webový portál pro
odborníky

A woman with short dark hair, wearing a light-colored cardigan over a brown top and dark pants, stands to the left of a blackboard. She is pointing her right hand towards the blackboard. The blackboard has the text 'Takový nešvar..' written on it in white cursive. The background is a plain wall with a framed picture partially visible on the left.

Takový nešvar..

Výchovné problémy

Sebepoškozování

Útěky z domova

Agresivita

Silné úzkosti

Nespavost

Absence ve škole

Nekomunikace

Zhoršení ve škole

Poruchy příjmu potravy

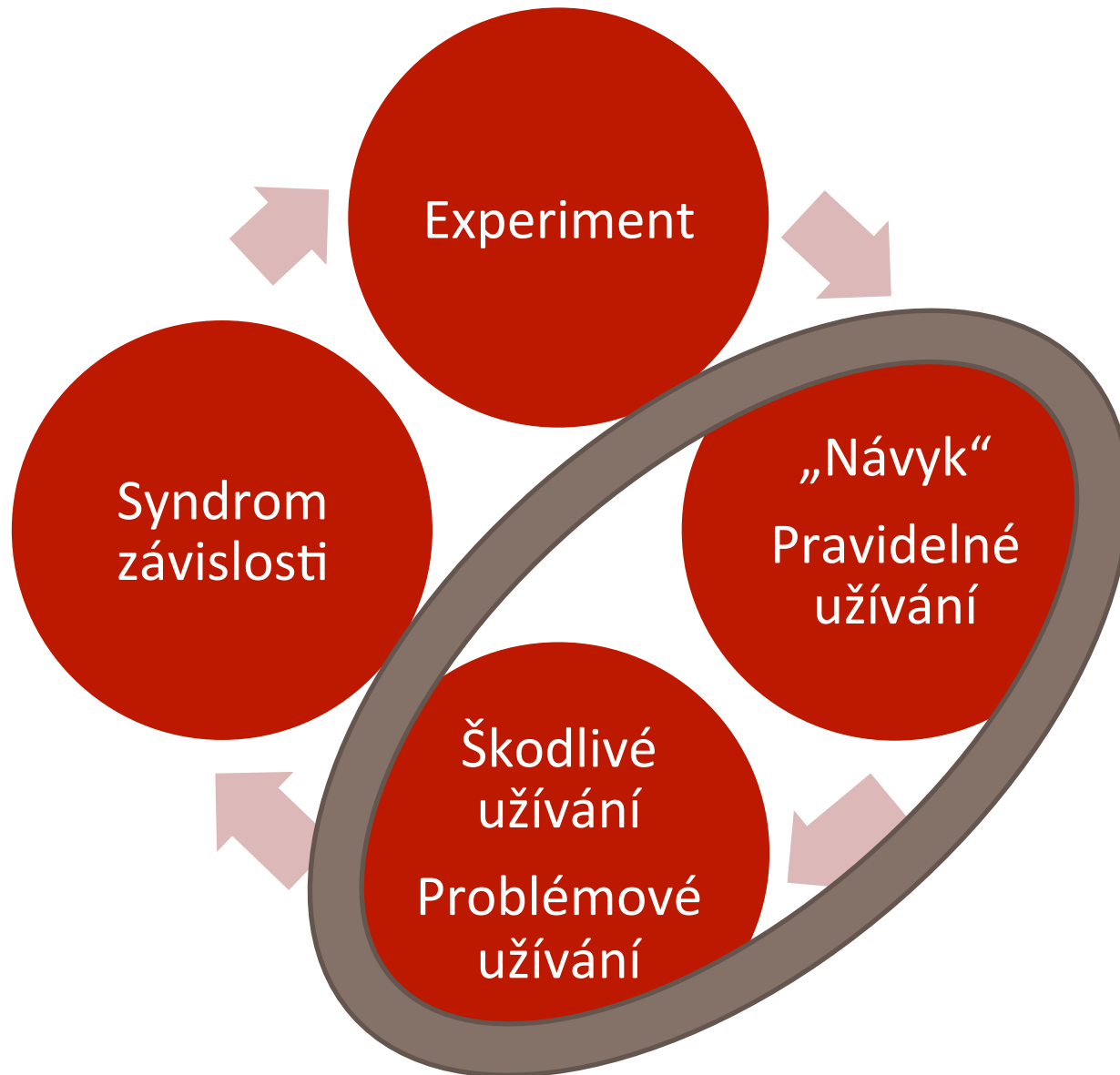
Pornografie

Deprese



**Závislost na mobilu,
na počítačových hrách**

+ Návykové chování versus závislost



384 registrovaných rodin

(3 roky provozu)



■ návykové
chování

■ závislost

+ Kdy se jedná o závislost?

- Diagnostická kritéria **MKN-10**
(F10 – F19, F63)
- Diagnostické dotazníky a další nástroje
- **DSM-V**

MKN-10

- Patologické hráčství
- Pyromanie
- Kleptomanie
- Trichotilomanie

DSM-IV (DSM-V)

- Patologické hráčství
- Závislost na online hrách

+ Behaviorální závislosti

- V psychiatrické literatuře **od 80. let 20. století**
- Nová konceptualizace pojmu
- Lidé vykazují prvky závislostního chování **ve vztahu k určitým aktivitám**
- Nelátkové závislosti, nechemické závislosti, nedrogové závislosti, závislosti bez substancí, závislosti na procesech
- **Skupina nových, dosud nezařazených behaviorálních závislostí velmi široká**
- Odpovídá všem běžným lidským aktivitám



Závislostní chování jako nemoc celé rodiny

Model rodinné nemoci – popírání, umožňování, kódependence, odpoutání, závislost v rodině, nedokončený separační proces





Alkohol

Test AUDIT
Alcohol Use
Disorders
Identification
Test

Dotazník
SASQ-Single
Alcohol
Screening
Questionnaire

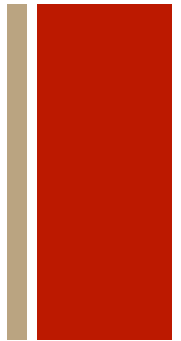


Nelegální návykové látky a alkohol

Dotazník
CRAFFT

Dotazník
SQIFA
administrován
YOTs

Testovací
nástroj MASQ
Maudsley
Adolescent
Substance
Misuse Tool



Z 384 mladistvých klientů ...



... má 87 % z nich vlastní špatnou zkušenost s chováním na sociálních sítích spojené s ponižováním, zesměšňováním, intimitou, nahotou či pornografií

+ Z Výzkumu Median, pro antivirovou společnost Eset vyplývá, že:

... každý desátý uživatel (dítě)

se na internetu seznámil s velmi rizikovou osobou

... každý desátý rodič

dovolí svému dítěti (do 9ti let) založit profil (porušují pravidla)

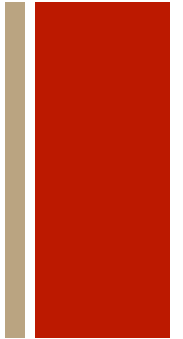
... každý šestý rodič

dává denně mobil či tablet dítěti (do 3 let)



+

Výzkum (1001 respondentů)



87 % dětí ve věku od 10 do 18
let ví, že internet **může být**
nebezpečný

+

Internet v mobilu (ti, kteří ho mají)

86% dětí

používá denně internet v mobilu

23% z nich tam tráví

více než čtyři hodiny denně

8 %

více než sedm hodin denně !





Tahle generace je
zkažená!

To za nás nebylo!









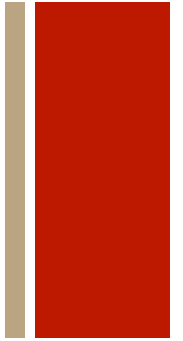






+

Největší nebezpečí je v nás



Nevím proč

Nevím s kým

Nechce se mi

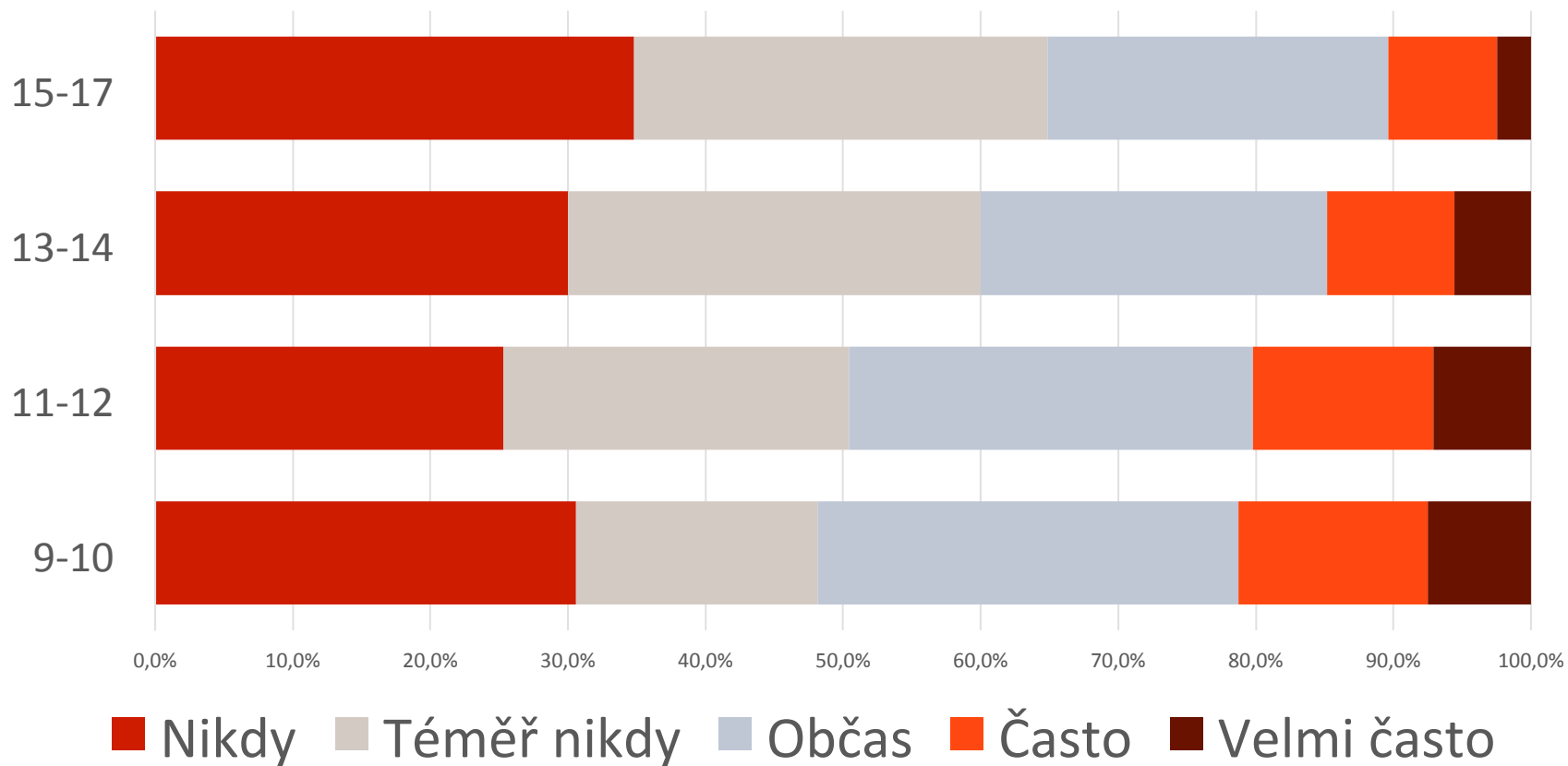
Kdo to má děti naučit?




Škola?

Rodina?

Mluví se mnou rodiče o tom, co dělám na internetu?



- 
- Chtějí mít všechno hned teď a rychle
 - Neustálá kompenzace čehokoliv – dočasná úleva
 - Nechtějí zažívat negativní emoce (a nechtějí je ukazovat)
 - Mají vysoké nároky
 - Mají chaos ve svých hodnotách, kterých je hodně
 - Nízké sebevědomí a nesebehodnota – rodiče je brali jako V.I.P.
 - Chybí dovednost být autonomním jedincem, chybí osobní zodpovědnost
 - Neomezený přístup – vyrůstají ve světě okamžitého uspokojení
 - Žijí teď a tady – nechtějí myslet na budoucnost
 - **Každodenní aktivace dopaminu**



Proč?

Hormonální bouře
Odpor k autoritám
Potřeba vymezení
Potřeba
vyjímčnosti
V opozici vůči
rodičům

První lásky
Osamostatňování se
Těžká sebekritika
Pocity nejistoty
Změna názorů
Změny nálad





Co potřebují děti...

RESPEKT

vyslechnout

zájem

přijetí

lásku

klid



Co s tím?



děti

dospělí

Učit se vydržet chvíli nepohodlí

Přijímat v životě rovnováhu
(smutek i bolest patří do života)

Učit se nudit

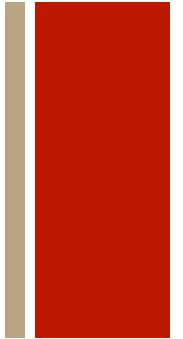
Mluvit spolu



Všichni chceme
být spokojený
a šťastný



... není to sranda



Děti ve věku 15–19 let

Mezi roky 2010 a 2017 růst pokusů o sebevraždu o **60 %**.

Depresí trpí každé **30. dítě**

Úzkostnými stavy trpí každé **10. dítě**

Kyberšikana

Cílem kyberšikany je někomu ublížit nebo ho zesměšnit za použití elektronických prostředků. Je to úmyslné, nepřátelské chování, které se obvykle opakuje. Jednotlivec nebo skupina útočníků ubližuje takovým způsobem, že se oběť nemůže účinně bránit.

- hanlivé a urážlivé zprávy prostřednictvím SMS, MMS nebo internetu
- zesměšňující nebo ponižující obrázky či videa posílané e-mailem nebo vyvěšené na webové stránce
- webové stránky, blogy s cílem zesměšnit někoho
- zesměšňování prostřednictvím komunitních sítí
- zneužití identity oběti – např. rozesláním různých zpráv jejím jménem

Kyberstalking

pronásledování prostřednictvím moderních technologií. Zahrnuje opakované a intenzivní telefonování, psaní SMS, e-mailů, vzkazů na sociálních sítích apod. Na toto jednání pamatuje trestní zákoník (zákon 40/2009 Sb.) v § 354, odst. 1, písmeno c: Kdo jiného dlouhodobě pronásleduje tím, že jej vytrvale prostřednictvím prostředků elektronických komunikací, písemně nebo jinak kontaktuje a toto jednání je způsobilé vzbudit v něm důvodnou obavu o jeho život nebo zdraví nebo o život a zdraví osob jemu blízkých, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok nebo zákazem činnosti.

Kybergrooming

nebezpečné chování dospělých osob, které se prostřednictvím manipulativních technik a navázáním „přátelství“ v internetovém prostoru snaží dostat své oběti na schůzku v reálném světě. Cílem jejich počínání bývá sexuální zneužití, točení a focení pornografie, nucení k prostituci. Nejohroženější skupinou jsou děti a dospívající ve věku 6 – 15 let.

Happy Slapping

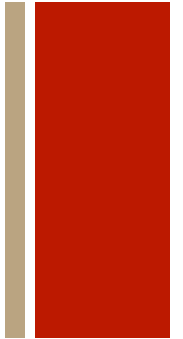
volně přeloženo jako „veselé fackování“. Jde o obětí nevyprovokovaný útok, kdy útočník využije momentu překvapení náhodně vybrané osoby (v parku, na ulici, v metru...), kterou následně zbije. Komplic vše natáčí na mobilní telefon a video se rvačkou je poté umístěno na internet, např. na YouTube.

Sexting

distribuce fotografií a videomateriálů intimního charakteru bez souhlasu zobrazené osoby. Buď tyto materiály pořizují oběti samy, s úmyslem zaujmout nebo vyhovět svému partnerovi, nebo jsou pořizovány bez jejich vědomí. Útočník tyto materiály pak buď rozesílá všem svým známým pro „pobavení“, nebo se stanou prostředkem vydírání oběti.

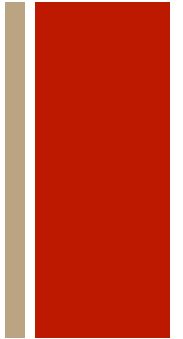
+ TikTok

- Bývalé Musically, čínské ByteDance
- 500 M uživatelů celosvětově
- Nejstahovanější aplikace. Víc než Facebook, YouTube či Instagram
- Nejsledovanější český účet má přes 1.3 milionu sledujících a získal je během cca 4-5 měsíců
- Žádné soukromí, provozovatel chce raketově růst
- Ideální pro pedofily – nemusí mít účet, mohou se bez omezení dívat



+ Tellonym

- Anonymní posílání dotazů
- Po odpovědi na dotaz se otázka i odpověď objeví na profilu tázaného
- Šikana, nenávisť, vulgarity
- Děti 12 – 15 let
- Probírají tam lásky, sex, drogy, cigarety, alkohol
- Záplava osobních informací
- Vše lze číst i bez účtu
- Ideální nástroj pro šmíráky, sexuální predátory, pedofily



+ Tellonym



Follow

Vím to tak že na tobě nejsou vidět známky opravdové deprese. Jestli budeš tvrdit že to je těmi prášky tak jsi na omylu xd protože ty ti jen pomůžou se nezhroutit při depresi. **TY NEVÍŠ CO JE DEPRESE TAK TO O SOBĚ PŘESTAŇ TVRDIT ŽE JÍ MÁŠ**, děkuji a přeji hezký den. 😊

Doprdele co ty o mě víš kdo ti dal právo na to mě soudit nevíš jak se cítím nevis nikdo z vás to neví tak mě nechte prosím na pokoji 😭 nevím co jsem vám udelala tak hroznýho že se chováte takhle



Follow

Klidně ti ty fotky pošlu 🤔🤔🤔

Nech mě a ji bejt!!!!



Follow

mi posílala nahý fotky a stěžovala si na tebe, jak hrozně jí brečíš do chatů atd 🤔

A to ti mám jako věřit jo?! Nechte ji bejt přestaňte ji pomlouvat! Nechápu proč to děláte?!





Follow

Dej si jinou profilovku vypadas tam jako 🤔🤔🤔🤔


Dík za radu ale nechci



+ Tellonym

  [Follow](#) ...

V kolika si o to přišla? Ty fetuješ?

Tajný 😂😭
Pár otázek dolů najdeš odpověď 💋

  [Follow](#) ...



Srry že se ptám ale češeš se? Ono to tak nevypadá no hate

češu, ale moje vlasy se lehko zacuchaj takže to občas vypada že se nečešu

  [Follow](#) ...

Úplně bych ti vylizal 😊 mega nádherná jsi! ❤️ Mucq 💕

  [Follow](#) ...

Rozkopal bych držku všem těmhle zmrďům, aby poznali slovo chlap, vyschlý mrdky z centralu nic víc

Hej to jsme dva, dnešní kluci jsou buď teplý nebo vychrtlý mrdky, který by se nedokázali ani ochránit 😂 Nebo když si to vezmeš a byla by třeba válka, tak ti dnešní kluci pochcípaj hned xd Samozřejmě jsou kluci i normální

+ Tellonym



Follow ...

Si v prdeli kravo

Lepší být v prdeli, než se snížit na takovou úroveň, že musíš psát anonymě, protože nemáš na to, to říct/napsat osobně.



Follow ...

Znas _____, _____,
_____ a _____?

První dvě znám tak trochu, _____ znám fakt moc 😂 Nevím, kterou myslíš a _____ takhle podle příjmení nevím, možná ig by mi něco řekl 😂



Follow ...

Jsi šukatelná 😊👿👿

nice



Follow ...

Chci tě voprcat 👿👿👿

Chtít můžeš 😘

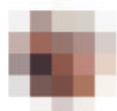


Follow ...

jsi krásná

děkuju

+ Tellonym



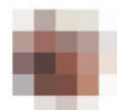
[Redacted]

Follow



Ty ho provokuješ a on ti prostě neodolá.. seš kunda! Proč ho prostě nenecháš bejt ?

Provokuju spoustu lidí.. 😂 Hele nic mu nedělám a když bude chtít, tak mě může kdykoliv poslat do prdele.. takže proč bych měla poslouchat vás?



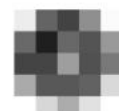
[Redacted]

Follow



Je pravda že si s nim byla na chodbě ? A říkal ti jak seš krásná a jak ti to sluší ? Nemyslim to špatně

Na chodbě je lidí.. Když to není myšleno špatně tak můžeš napsat osobně. 😊



[Redacted]

Follow



Jo tak super ty mě budeš provokovat ty hejzle?! Jen počkej!! Ve škole tě zmlátit nemůžu ale čekej zítra před školou! To si to odpykáš kamaráde!!

Jj budu 😊



[Redacted]

Follow



Podle tvyho rtu usuzuju ze ti smrdi pindour 🍗

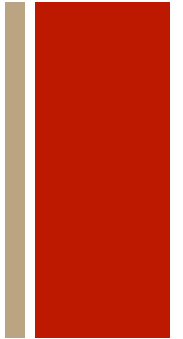
Nápis mi pičo xD



Liked by [Redacted]



+ Facebook vs. Instagram



Facebook
Search term

Instagram
Search term

Twitter
Search term

Snapchat
Search term

Whatsapp
Search term

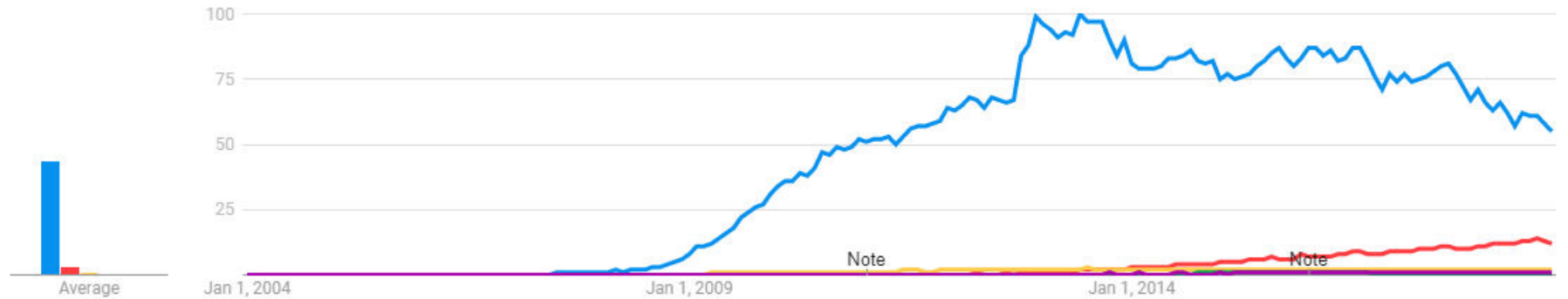
Czechia

2004 - present

All categories

Web Search

Interest over time



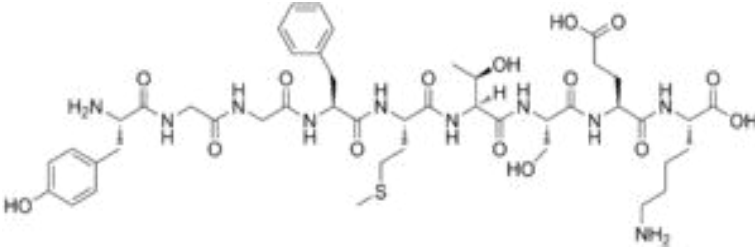
+ ... pár čísel

- **37,4 %** studentů vyzkoušelo v životě nějakou nelegální drogu, nejčastěji konopné látky; průměrný věk **14,5 let**;
- **27,6 %** studentů hraje denně nebo téměř denně počítačové hry, **83,9 %** denně surfuje na internetu; **41,5 %** studentů tráví ve všední den na netu **4 a více hodin**
- **2,7 %** studentů vyzkoušela extázi, **3,8 %** LSD a halucinogeny, **3,3 %** halucinogenní houby, **1,4 %** pervitin, **1,4 %** kokain

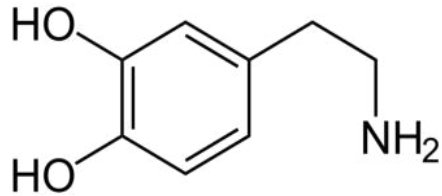


DOPAMIN

Co s tím?

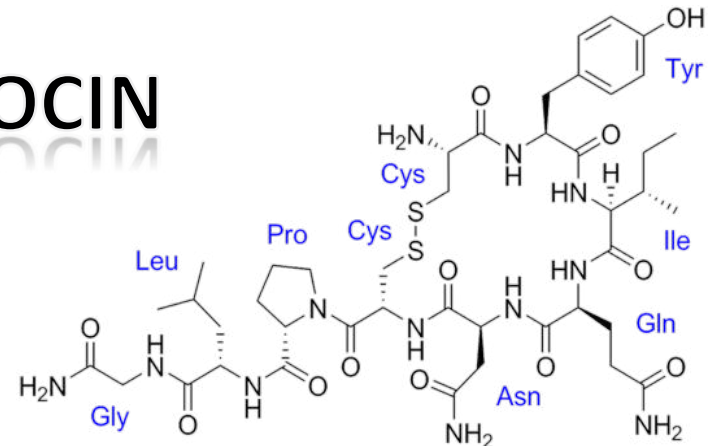


ENDORFIN



DOPAMIN

OXYTOCIN



NORADRENALIN

+ Úloha neurotransmitterů

Dopamin

důležitý pro iniciativu, spontaneitu a reakce na nové stimuly

- důležitý u všech typů závislostí
- dopamin spouští chování důležité pro přežití druhu: přijímání potravy, pití, sexuální chování – nutné spojení s libostí – pozitivní posilování, po dosažení uspokojení – pocit nasycení – proces je zastaven
- pokud se chemicky zvýší koncentrace dopaminu v synapsi, pocit nasycení se nedostavuje – neustálá touha



Co s tím?

děti

- Zájem, pochopení
- Nastavení pravidel
- Plánování času
- Terapie – sepoznání, sebedůvěra
- Hledání možností, co dělat ve volném čase
- Přestřihávání pupeční šňůry

dospělí

- Edukace (nechce se jim)
- Nastavení pravidel (nechce se jim)
- Rodičovské kompetence (nemají, neví co mohou)
- Role matky/otce (vytrácí se) důslednost (neumějí)
- Přeprogramování komunikačních vzorců
- Separáční proces (důležité!!!!)





Co s tím?



děti

dospělí

Učit se vydržet chvíli nepohodlí

Přijímat v životě rovnováhu
(smutek i bolest patří do života)


Učit se nudit


Mluvit spolu


- Skate
- Graffiti
- Hip hop
- Metal
- Technaři
- Emo
- Meatheads
- Parkour
- Punk
- Hipster
- Rastafariáni
- Hooligans
- Lolity
- Sneackerhead

SUBKULTURY



- 
- Snažit se zjistit informace o filosofii dané subkultury,
 - nepanikařit, nezakazovat, nemoralizovat, učit se důvěřovat
 - mluvit s dítětem o svých obavách a strachách,
 - přijmout fakt, že se dítě přestává svěřovat blízkým dospělým, obrátit se na odborníky
 - udržovat stále svůj nastavený hodnotový systém, ukazovat dítěti jeho výhody,
 - zbrkle nereagovat v emočně vypjatých situacích,

- 
- přijímat změny nálad, zbytečně tzv. netlačit na pilu
 - nevyžadovat za každou cenu po dítěti, aby souznilo s hodnotovým systémem dospělých
 - nepoužívat slova – uvědom si (až bude dospělý, uvědomí si to),
 - vědomě zastavovat kritické hodnocení sympatizantů subkultur,
 - nebát se dítěti dát čas k dozrání, k nalezení sebe sama.



Fakt nevím,
synku, kde
jsme s mámou
udělali
chybu...

Ale já
jsem
tady,
táto!



Kontakt:

606 770 175

312 292 339

*Michaela
Štáfková*

terapie@zsi-kladno.cz

+

Než mě začneš soudit, obuj si mé boty
a projdi se mým životem”.